

Prise de parole en public

S'exprimer efficacement devant un auditoire demande à la fois préparation, technique et confiance en soi. Cette formation aide les participants à développer leurs compétences de communication orale, à structurer leurs messages et à gérer le stress lié à la prise de parole. Grâce à des exercices pratiques, des mises en situation et des retours personnalisés, les participants acquièrent des méthodes concrètes pour capter l'attention, transmettre leur message avec clarté et confiance, et améliorer leur aisance devant différents publics.

PUBLIC CIBLE :

- Toute personne souhaitant se former.
- Toute structure souhaitant former ses salariés.

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Développer aisance et confiance à l'oral dans différents contextes professionnels.
- Structurer un discours clair et impactant.
- Gérer le trac et adopter une posture corporelle adaptée.
- Utiliser des techniques vocales et non verbales pour capter l'attention et transmettre efficacement son message.

MODALITES D'ORGANISATION :

Durée : la formation de 14h (2 jours) se déroule en présentiel,

Effectifs par session : 12 maximum.

Organisation : Cette formation/action se déroule dans l'établissement ou l'entreprise.

La formation peut également se dérouler sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave).sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave).

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Ateliers pratiques
- Études de cas
- Jeux de rôle
- Feedback et auto-évaluation

Qualification des formateurs : Formatrice infirmière et formatrice pour adulte

Finalité : Attestation de formation délivrée par CESAM Formation.

PROGRAMME :

JOUR 1 : (7h)

- Accueil et introduction
- Présentation formateur/ stagiaires et du programme de formation.
- Comprendre le trac : manifestations, déclencheurs et mécanismes
- Techniques de relaxation et respiration pour rester centré et détendu
- Développer la confiance en soi et adopter une posture dynamique
- Se préparer mentalement : visualisation positive et projection dans la situation réelle
- Débuter sa prise de parole avec assurance : limiter le pic de tension des premières minutes
- Exercices pratiques : ancrage, respiration, centrage sur l'auditoire
- Dédramatiser et accepter le droit à l'erreur

JOUR 2 : (7h)

- Principes de communication : verbal, para-verbal et non-verbal
- Analyse de son image et techniques pour renforcer l'impact
- Préparation et rédaction d'un pitch clair et percutant
- Identifier le message clé et les points forts
- Structurer son intervention : introduction, développement, conclusion
- Adapter son discours au public et au contexte
- Mises en situation et simulations face à la caméra
- Décryptage et feedback sur le verbal et le non-verbal
- Techniques d'improvisation et gestion des questions
- Bilan personnalisé et plan d'amélioration individuelle
- Retour sur les acquis
- Évaluation de la formation
- Perspectives d'intégration dans la pratique professionnelle